

Süßkartoffel-Kumpir mit Linsen-Rucola-Salat Schmortomate und Hirtenkäse-Crumble

Vegetarisch Thermomix kocht • 784 kcal • Tag 3 kochen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

-  Süßkartoffel
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  braune Linsen
-  Gemüsebrühe
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Zitrone, gewachst
-  Rucola
-  Tomate
-  Balsamicocreme
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Joghurt
-  Hirtenkäse

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 Gemüseribe, 1 Backblech und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 860 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	3282 kJ/784 kcal
Fett	3,09 g	26,56 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	10,77 g
Kohlenhydrate	11,67 g	100,41 g
– davon Zucker	2,84 g	24,40 g
Eiweiß	3,31 g	28,49 g
Salz	0,479 g	4,119 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten

HN: Honduras ZA: Südafrika AR: Argentinien NL: Niederlande

ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene, ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren, Schnittflächen mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.

Tomaten vierteln und die letzten 10 Min. daneben legen.

Währenddessen fortfahren.



4 Für die Linsen

Gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Gemüsebrühpulver** in den Varoma-Behälter zu den **Linsen** geben, vermischen und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für das **Dressing** in einer großen Schüssel **Saft** von 3 [4,5 | 6] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurdip** verrühren.



2 Für den Kräuterdip

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Die Hälfte der **Schnittlauchröllchen**, **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



5 Salat zubereiten

Varoma abnehmen und **Linsen** etwas abkühlen lassen.

Linsen in die große Schüssel zum **Dressing** geben, vorsichtig unterrühren und **Rucola** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Zitronensaft** abschmecken.



3 Dünsten

Kräuterdip in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl***, „**Hello Mezza**“ und „**Hello Harissa**“ **Gewürzmischungen** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen.



6 Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen und auf Teller verteilen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Hirtenkäse** darüber bröseln und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Schmortomaten** und **Linsen-Rucola-Salat** daneben anrichten. **Tomaten** mit **Balsamicocreme** beträufeln und alles mit dem **Joghurdip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

